

◎中国封底丛书

# 生死清象

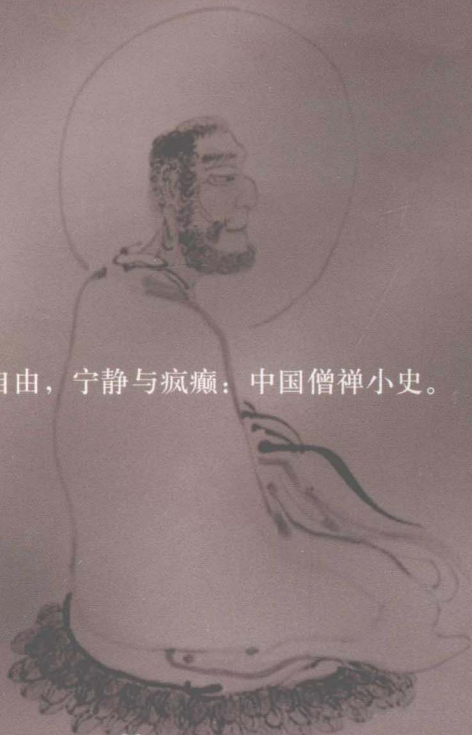
你所不知道的中国禅

刘丽朵 著

顾问：孔庆东 朱大可 朱建军 江晓原

李国文 苏三 吴言生

自由，宁静与疯癫：中国僧禅小史。



敦煌文艺出版社

◎中国封底丛书

# 生死清象

你所不知道的中国禅

刘丽朵 著

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

主 编 刘 丽 朵

图书在版编目 ( C I P ) 数据

生死请柬：你所不知道的中国禅 / 刘丽朵著. —兰州：  
敦煌文艺出版社，2006. 11

ISBN 7-80587-859-5

I. 生... II. 刘... III. 禅宗—佛教史—中国  
IV. B946. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第138596号

---

生死请柬——你所不知道的中国禅

作 者：刘丽朵 著

责任编辑：贾海燕 (jhy7851@gmail.com)

封面设计：奇文云海

出版发行：敦煌文艺出版社 (730000 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷：中国电影出版社印刷厂

开 本：889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张：6.75

字 数：120 千

版 次：2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数：1-6 000

书 号：ISBN 7-80587-859-5

定 价：14.00 元

---

版权所有·翻印必究

敦煌文艺版图书若有破损、缺页可随时与本社联系更换。

网 址：<http://www.dhwycbs.com> E-mail:dhwycbs@sina.com

电 话：0931-8773235 传 真：0931-8773235

## 目 录

### 第一章 寻禅记——中国禅的形态种种 / 001

瞬间、半面的永恒 / 002

在涅槃那里 / 005

禅宗 / 008

通向心里的路 / 011

文字的迷局 / 013

那是一只野狐狸 / 017

念佛而往生 / 019

狂禅 / 022

死何如生 / 025

### 第二章 孤寂中花发——中国禅的历史 / 029

禅宗前史:百年孤寂 / 030

草根的胜利 048

禅有九条命 / 053

一段漫长而诡异的历史 / 058

### 第三章 龙象——中国禅的境界 / 065

名叫道安的大和尚 / 067

竺道生 / 070

马驹踏杀天下人 / 074

百丈立清规 / 079

真可这黑脸的壮汉 / 085

迹似特丽莎修女的中国僧人 / 089

### 第四章 僧问师曰——中国禅的智慧 / 095

是什么？ / 097

州云无 / 099

祖师西来意 / 102

家无二主 / 107

有关平常心的一切 / 110

什么处来？ / 113

### 第五章 具足戒——中国禅者的生活 / 121

居住的处所 / 122

出家的缘由 / 129

受戒 / 130

僧人的一天二十四小时 / 136

**第六章 色不异空——中国禅僧情色篇 / 143**

情僧正史 / 144

色·戒 / 152

**第七章 菩萨蛮——中国禅在民间 / 157**

度牒 ABC / 158

靠菩萨吃饭 / 162

一路走,一路唱 / 168

女人向下走的路 / 173

各种小说中的僧人故事 / 178

**第八章 水月镜花:你我、今生、此刻的禅意 / 185**

取消戒律的“禅”的流播:自由、宁静与疯癫 / 186

归途:存在与自由 / 192

乱禅语今 / 195

**后记 / 205**

# 第一章 寻禅记

## ——中国禅的形态种种

## 瞬间、半面的永恒

禅是什么？

是一种心灵的状态？佛教的宗派名称？一种语言的艺术？一种灵魂出窍的特殊体验？一种修行的功夫？诗歌里的一种况味？

跟禅有关的名词就已经多得让人眼花了，什么叫做禅定、禅修，什么叫做念佛禅，野狐禅，什么又叫做禅宗？禅到底是宗教，还是艺术，抑或仅仅是一种跟瑜伽类似的养生功夫呢？

禅，梵语 Dhyana，又称禅那，意为静虑。

有人说禅那就是“定慧”之学。除此还有一门修行功夫叫“戒”。

本书讲述禅与僧，僧便离不开“戒”的功夫。由戒生定，由定生慧，是清苦却一心向往彼岸、用自己的生命实践成佛道路的僧家生活之根本。

清苦的戒律和妙趣横生的思想，除外更有一种叫做禅定的



状态。在这种状态中,有人看见莲花,有人看见观音大士、七宝楼台,有人看见彼岸生活,继而参透生死。这种现象,我总怀疑是未曾经历过的人无法想象的,它必定跟某种心理控制的特殊机制相关。经过努力修行,这种状态可在不同的人身上重复出现。

禅到今天已经有了漫长的历史,我们读禅的历史便可捉摸到它的概念所在。禅是讲妙悟和离弃文字的,围绕这个字来做出各种定义有悖它的主旨。然而我们又习惯于给事物下定义,习惯于崇尚自然科学的我们更愿意将之条分缕析。站在禅外谈禅,这个词表现出足够的清虚,能够满足我们关于一种理想人生状态的想象力;站在禅的历史中谈禅,就远非如此。

因为禅的历史太过久长,而且历代龙象辈出,分别对禅的方法、禅的内涵加上了不同的注解,启迪后人并且影响久远,这个词逐渐变得高深而丰富。精微而美妙的禅的思想对知识分子有天生的吸引力,于是很多知识分子介入禅的生活中,使它的意义裂变成至少两种层面上的:宗教上的,或美学(诗学)上的。

铃木大拙认为,禅,就是“超越人类理解限域之外”的心灵训练,“它的独一无二在于它的非理性或非人类逻辑理解所到之处”。作为一个西方学者,他的看法未免显得笼统而抽象。对于西方人来说,禅或是“方形的”(艾柯语),或是垮掉派的口号,他们在哲学意义上讨论这个问题,而且使用着西方哲学常用的理路,却无从理解中国僧人清瘦孤独的



禅宗始祖达摩大师

修习的身影。

与此相应，西方人从逻辑的角度来理解禅，他们把僧人常说的话总结为一种逻辑形式：一、是 A(有)，二、不是 A(无)，三、是 A 亦非 A(亦有亦无)，四、非 A 亦非非 A(非有非无)。正如用公式来总结人性一样，他们试图将禅的方法归纳成为逻辑。对于禅家来说，的确有这样的心路，一会是有，一会是无。大和尚会对众人说：“东望西山见，面南观北斗。”向东看却看到了西边的事物，原因是有并不是肯定，无也不是否定。他们惯常这样说，但是——你可以看到高僧摆摆手，“请不要这样理解。”其实，他们说的是：不要理解。你能够理解荷叶上的露珠为何会沾在荷叶上面，在光中变换动人的颜色，随早上的阳光渐渐风干吗？你能够理解为何我此刻站在这里，世界如此之广大，而我们却在此粲然相视吗？因缘和合，万物都有一个道理。你觉得自己知道了，但是当生死断灭在眼前时，你还知道什么呢？

宇宙洪荒，刹那间天崩地裂，当此时，肉身如何超拔而出？

本书谈论僧与禅，僧将超越禅的意旨，他的色身和积习将使他走上万劫不复的沉沦路，须用戒律将其约束；成佛和普渡众生是大丈夫事，他的追求和苦修亦将使其精神历历不朽，几千年中，演绎了无数故事。禅亦超越僧的界限，勇猛精进如李叔同，仍旧苦于不能从色身中解脱，而禅却永远清静无尘。它或会对露出一面半面，便引得人毕生追求。

和尚会对你说，那位大德曾破过两次参，一次是在运水路上，被石头碰了脚，于是大悟；另一次是在打禅七的时候。

一悟之后，还会再迷，有透彻之悟，有有限之悟，你到底悟到哪里了？

他努力了一生，禅方对他两次示面，你可知道他证果不易。

一生经历过一次大悟的过程，你的生命本质就已有不同，从尘土里，而高举出去，开出一朵花来。

## 在涅槃那里

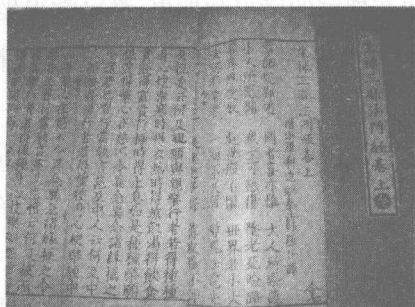
“四禅八定”的“禅”和禅宗的“禅”，是两种禅。禅宗虽以禅为宗名，其实并不怎么重视坐禅，因它标榜“不立文字，教外别传”，从而“直指人心，见性成佛”。这里面，有舍弃知解，抛弃经教，诃佛骂祖，棒打断喝，如此精彩，枯燥的坐禅当然容易被遗落。“道在心悟，岂在坐也？”“唯论见性，不论禅定解脱。”禅宗的传统中，但见一片妙悟机语，坐禅的影响微乎其微。比如南岳怀让看见他的徒弟马祖道一终日在那里坐，就问他：“你坐个什么？”马祖说：“我是为了作佛而坐禅。”南岳一言不发，找了一块砖在他身边磨，马祖问：“你磨什么？”南岳说：“我磨作镜。”马祖说：“一块砖怎能磨成镜？”南岳回答：“砖不能磨成镜，那你坐能坐成个佛吗？”马祖觉得有道理，于是放弃了终日坐禅的修行方法。这个故事常被引用，说明在禅宗的诸祖师那里，都已觉得坐禅的作用并不大。南岳为此对马祖说了一个偈子：“心地含佛种，遇泽悉皆萌，三昧华无相，何坏复何成。”

然而坐禅作为一种修行方法，历来还是受到一部分人的重视的。日本曹洞宗的创始人，日本和尚道元在天童如净门下学习的时候，如净不教他别的，只让他坐禅，因为作为禅宗五家七宗之一的曹洞宗的家风之一就是“默照”，后来，道元通过这种方式终于开悟了。那么“禅定”的“禅”究竟是个什么概念？这其

实是一种深邃细腻的内心体验。人们认为通过打坐、调整呼吸等种种方式,能由浅入深地进入一种境界,这种境界被称为“禅定”,佛教徒认为,在修习佛学的教义获得智慧之外,也需要通过打坐获得内心的宁静。佛陀在成道和涅槃时,也曾依靠这些禅定功夫作为助缘,所以其重要性不可忽视。

“四禅”,即色界天地四种禅定境界。色界天地“四禅”境界与无色界天的四无色定境界,合称为“八定”。“八定”其实包括了四禅。通俗地说,“四禅八定”就是把冥想入定的境界描述成若干种。

“四禅”分为初禅、二禅、三禅、四禅四种境界。初禅被描绘为“离生喜乐”,是指修到初禅境界时,已脱离欲界的恶不善法,此时觉得呼吸气息经由全身毛孔出入自如,因而生起轻利安适的喜乐感受。在达到初禅境界以后,渐渐对初禅境界感到不满足,所以便摄心在禅定上。这时,一种深邃平静的喜悦油然而生,心灵朗然洞彻,如同从暗室中走出,见到日月的光明一般,称为二禅。三禅被称为“离喜妙乐”,在达到二禅以后,喜心涌动,使得禅定不固,所以开始摄心谛观,喜心因而断除,于是泯



坐禅三昧法门经卷

然入定,绵绵的妙乐从心中流出,遍满全身,可说是“世间第一乐事”。在达到三禅以后,又觉得三禅之乐令心不清净,遂生厌离想,因此更加精进不懈,终于进入四禅。这时出入

息断，绝诸妄想，正念坚固，心灵空明寂静，有如明镜离垢，净水无波般湛然而照，万事万物都显现无遗。

“八定”的内容与此相似。“四禅八定”，一步深似一步，但仍然是“世间定”，不是完全的禅定，而只是禅定的一个基础，因为真正的禅定境界能够彻底去除心垢，得到无上解脱，因此在不可仰及的最高处，是没有止境的。然而打稳基础非常重要，每一项的禅定成就都是对于前一项的境界感到不满足，而再加功用行，精进修持所达成。

《杂阿含经》卷十七中，佛陀告诉阿难：“初禅正受时，言语止息；二禅正受时，觉观止息；三禅正受时，喜心止息；四禅正受时，出入息止息；空入处正受时，色想止息；非想非非想处入处正受时，无所有入处止息；想受灭正受时，想受止息，是名渐次诸想止息。”接着又说更殊胜的止息，“于贪欲心不乐、解脱，恚、痴心不乐、解脱，是名胜止息、奇特止息、上止息、无上止息，诸余止息无过上者。”究竟止息之处在“观人空法空”，就不是单靠坐禅能达到的了。

坐禅还有一定的方法，在坐时，心中经常涌起无数妄想杂念，禅定的方法并不是让你去驱除这些杂念，而是心如止水，任其来去，以般若智慧去关照它们。在很多禅师所写的著作中，有对他们打坐体验的各种描述。

禅宗并不很重视坐禅，或者说在禅宗中，只有少数的宗派比较重视坐禅，而大多数的派别则更重视话语、文字，甚至劳动（半农半禅）。然而另外的教门，如天台宗、密宗、净土宗等，都是非常重视坐禅的。另外，那一种通过打坐、调息的禅定方法，的确对于身心有很大的裨益，因此，不仅是出家人这样做，它也成了

为了中国文化中修身养性的一个组成部分,到今天还被应用于一些心理治疗中。

## 禅宗

人们通常认为,禅宗是有中国特色之佛教,然而禅宗与中国佛教之间并不能划等号,除此外更有许多门派,比如以止观为主的天台宗,以念咒为主的密宗等等。然而禅宗别有一番意义,因为它的影响远远超乎宗教,并使“禅”成为中国文化的一个关键词。

大家都知道,禅宗的始祖是从印度来的菩提达摩。这其中传灯的线索是这样的:5世纪的达摩在北魏传禅,基本上都是一只灯传给二祖、三祖等,直到被推尊为六祖的曹溪慧能,然后是第三传的百丈怀海立了清规,药山惟俨、天皇道悟这样一路下来,约有350年,直到会昌法难,这段时间禅宗不断发展逐渐中国化,法难之后,中国的禅宗才算是正式形成了。

中国禅经常把它在佛典中的依据归结为释迦牟尼在灵山会上的拈花示众。当时世尊拈花,满座皆不解,只有迦叶尊者一人破颜微笑。这一拈一笑之间,无言中有禅机生动,无论讲机锋者,还是论文字者,甚至后来吟咏禅味的诗人、发怀古幽思的哲学家,无不对之赞叹良久。达摩祖师是西天的第二十八代尊者,慧可大师则是中国得无言心印的第一人,僧璨为三祖,道信为四祖,弘忍为五祖,弘忍下有慧能、神秀二位大师。今日人们多数会知道慧能而不知神秀,然而事实上,神秀为唐朝武周时代的国师,在当时影响深远。慧能之禅法行于南方,叫做南宗;神

秀之化盛于北地，叫做北宗。南宗禅法人们称它为祖师禅，而北宗禅法则有如来禅的痕迹，这大概是禅宗在中国最初的分化吧。后来这分化就持续下去，六祖慧能下面分出南岳、青原两系，南岳得名于南岳怀思，然后来法席最盛者为马祖道一；青原得名于青原怀让，后来这一系的石头希迁影响最大。

而马祖之势压过石头，辗转传持后又分为沩仰、曹洞、临济、云门、法眼五家，后来临济下又有杨岐、黄龙两个支流，这些被统称为五家七宗，其实，就是影响较大的宗派越来越壮大，壮大到一定程度就产生分化；而影响小的宗派则渐渐泯灭下去。到了今天，除却西藏等地，在内地修行的和尚，属临济宗的占了十之七八还多。

达摩为何来到中国？这是中国禅宗的和尚经常要参的一个公案。经常会问你：什么是祖师西来意？历来有作为的龙象几乎都回答过这个问题。这个问题似乎成为了一个说不清楚的千古之谜。既然是谜，就还是不说为好。慧能“一念即佛”，把禅宗的法门发展到了简捷的地步。达摩禅中国化的标志，则主要是禅宗的老庄化、玄学化。中国古代文化中三教合一的倾向，好像一

白樂天云：心不攝時道是不修地。雲影道是道一  
首真物現  
寶法云云：若能於下空真物使是如光顯修行  
雖是絕云：凡下是當證道法云  
法藏云：云：心不攝時道是道一



行亦能攝至善禪智如和所不冥為入空處之間  
不可越於空處則動善防之風雲攝而行之  
乃得乳和心定或住久有時時止覺天下心氣  
於洞即主當防所而時行時止云：當常與氣  
相隨有時曰天祥攝解借問天鏡其難

或住或立莫日莫心當攝攝念是善善已修善  
勿進思來本常勿地攝現在善勿思念如得收攝  
進法莫是開神亦進法莫是收攝如收攝收攝  
融肯廣學于世實學曰日無所見年無所聞心無  
所知神靜守形乃元氣真真空天曰元物深切



隨時隨處攝攝於莊子無何有之鄉  
不識不知攝攝於如來大寂滅之海  
若天師氣清之所常用攝攝氣法而後命其法  
曰脚踏者非遠天而手相攝在公道一氣行氣  
天上升本師：洞到井田

行禅图、立禅图

个大搅拌机，总是把所有的法门搅和在一起，让它们你中有我，我中有你。

禅宗后来演变成“五家七宗”这么多的宗派，现在还兴盛活跃的，只有临济宗和曹洞宗，其余诸如云门宗、沩仰宗和法眼宗，都已经没有传人而在历史上消失了。慧能之后还一度出现洪州和荷泽二家禅法，一个以马祖为代表，一个以神会为正统，也一直有着宗门之间的斗争。其中难免有修改经典和过去禅师的墓表铭诔，使自己的宗派正统化的事情发生。有句话说：“南能北秀，水火之嫌；荷泽洪州，参商之隙。”但从晚唐时候起，中国禅宗成了南宗禅的天下，北宗基本上等于是没有传人了；神会灭后，荷泽宗也一直没怎么发展，而是另一支青原行思的禅法与之抗衡。所以中国的禅宗是以南宗的洪州禅为代表。

唐朝的寒山、拾得等僧人都已经是诗禅兼修，王维、韦应物等诗人在诗中追求澹然悠远的禅味，如“人闲桂花落”、“野渡无人舟自横”等，脍炙人口，贾岛本身就是个还俗的僧人，连李白都有“花将色不染，水与心俱闲，一坐度小劫，观空天地间”这样的禅诗留存，而僧皎然更是涉足文艺理论的范畴，写了一本《诗式》，以释子之身，评诗十分精到。唐以后，严羽《沧浪诗话》以禅喻诗，产生了不小的影响，延伸到后来成为中国禅宗的一个重要的传统。

在宋代，由于禅宗的发展，其理路渗透到很多士大夫，于是朱熹将很多禅宗的理论引入了理学；明代的王阳明则把另一部分理论引入心学，于是，中国儒学实际上是禅学在背后产生着影响的儒学。明以后，一大批儒生从心学入手，最终却学成了“狂禅派”，可见“禅”是中国儒家躲不开的一个话题。



## 通向心里的路

我们常可以看到有“祖师禅”和“如来禅”的分别之说，事实上，“祖师禅”就是通常所说的禅宗，那么“如来禅”又是什么呢？一开头，“如来禅”被提出时，人们认为“如来禅”是达摩门下正法相承的禅。但是，这个界定在中唐以后有了一百八十度的转变。中唐以后，禅宗得到大发展，盛行拳打棒喝等不立文字的接引方式，甚至用一个单纯的手势来举扬宗义，达摩西来以四卷《楞伽》印心的方式被放弃了。此时禅师们普遍认为这种师徒之间“以心印心”的禅法，才是达摩祖师西来所传的真味禅，至于禅林中其他机法的禅只是五味交杂的如来禅。人们甚至有上根“祖师禅”与下根“如来禅”的优劣界定，“如来禅”变成了贬义之词，而“祖师禅”才是由达摩所传，历代相承。其后的优劣都是按照这个标准来断定的，至六祖以下五家七宗，凡是不藉语言文字，直接由师父传给弟子，祖祖相传，以心印心，见性成佛的禅，才能称得上是一味清净的“最上乘禅”。

其实“如来禅”与“祖师禅”有区分的说法，是唐朝沩仰宗的创始人之一仰山慧寂提出来的。早年，慧寂与智闲同在沩山灵佑禅师的门下习禅，智闲因为被沩山考验，不得开悟而沮丧，便将看过的经书全部烧毁，洒泪挥别沩山，四处漂泊，游访高僧。

一日，他来到南阳慧忠国师的遗迹香严寺，在当时，香严寺已变成无人居住的废墟，智闲就独自住下来。有一天，他正在整理荒园时，偶然抛出一块瓦片，恰巧击中竹子，发出响亮的一声，智闲闻声，忽然大悟，于是遥向沩山礼拜，感激地说：“和尚